

## Mina känsloreaktioner och deras reglering

Fundera en stund över hurdana dina känsloreaktioner är. Du kan skriva ner dina tankar på den här blanketten.

Reagerar du med starka känslor på också små saker? Hurdana?

Övrraskar det dig ibland hur starka dina känslor är? På vilket sätt?

Är det ibland så att den kraftiga känslan stannar kvar mycket länge? Vad händer då?

Agerar du på sätt som du ångrar senare när känslorna tar överhanden? Hur har du agerat?



Digimieli

